

かぼちゃリゾット

インスタントスープで栄養アップ

初級編 ★

日本歯科大学
口腔リハビリテーション
多摩クリニック

管理栄養士
尾関 麻衣子先生

コード4



材料 (1食分)

ごはん	茶碗1/2杯 (80g)
水	3/4カップ強 (160ml)
インスタントスープ	1袋
冷凍かぼちゃ	2切れ (50g)



作り方

- ① 耐熱容器に、水3/4カップ強を入れ、その中にインスタントスープを入れ、かき混ぜる
- ② ①の中に、ごはん茶碗1/2杯を入れ、ラップをせずに電子レンジで温める (500Wで6分)
- ③ 電子レンジから取り出し、一度かき混ぜてから、ラップをして10分蒸らす
- ④ 冷凍かぼちゃは、別の耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで1分半加熱してから、フォークでつぶす
- ⑤ お粥の中に、④の潰したかぼちゃを入れて、混ぜ合わせる

栄養価 (1食分)

エネルギー	256kcal
たんぱく質	4.10g
食塩相当量	1.1g

管理栄養士からのアドバイス

インスタントのカップスープで味付けすることで80kcalのエネルギーアップができます

